

トマトとオクラの卵スープ



野菜の量（皮などを除く）

95 g / 350 g

（350 g は 1 日の野菜摂取目標量）

【材料 2 人分】

トマト	1 個（150 g）	A	桜えび	10 g
オクラ	2 本（20 g）		水	400ml
豆苗	20 g		酒	大さじ 1
卵	1 個		塩	小さじ 1/5
			こしょう	少々

【作り方】

- ① 鍋にAを入れ、10 分ほど置く。
- ② トマトは 6～8 等分のくし形に切る。オクラは斜めスライスする。豆苗は 3 cm の長さに切り、卵は割りほぐしておく。
- ③ ①を弱火にかけ、煮立ったらオクラとトマトと塩を加え、オクラがやわらかくなるまで煮る。
- ④ ③に豆苗を入れ、溶き卵をまわし入れ、こしょうをふる。



1 人分栄養価

エネルギー	80kcal
たんぱく質	7.6 g
脂質	3.0 g
食塩相当量	0.9 g

調理時間

20 分

【お問い合わせ】

千葉県印西市中央南 1 丁目 4 番地 3
コスモパレット パレット II 2 階
健康増進課 健康支援係
TEL 0476-33-3270

旬の野菜 ～トマト～

★栄養価高く うま味成分も豊富 品種の多さも魅力★

- 出回り時期…露地栽培、ハウス栽培の普及により一年を通しておいしくいただけます。露地栽培のトマトは夏頃多く出回ります。
- 選び方などのポイント…ヘタが新鮮で、皮にハリがあり、ずっしりと重いものを選びましょう。お尻に放射線状の筋が出ているものは実が充実している証です。
- 栄養…赤い色のリコピンという色素成分は、がんや老化を予防する抗酸化作用があります。生より炒め物のように加熱調理すると吸収率が高いことが知られています。ビタミンCやカリウムも豊富です。

フレイルの種類 その1 社会的フレイル

「社会的フレイル」とは、家族や、友人などの社会とのつながりが希薄になった状態のことです。

病気や、一人暮らしになったことで、外出するのがおっくうになり、社会とのつながりを失うことがフレイルになる最初の入り口といわれています。

